

# WORKSHOP DI STRESS MANAGEMENT

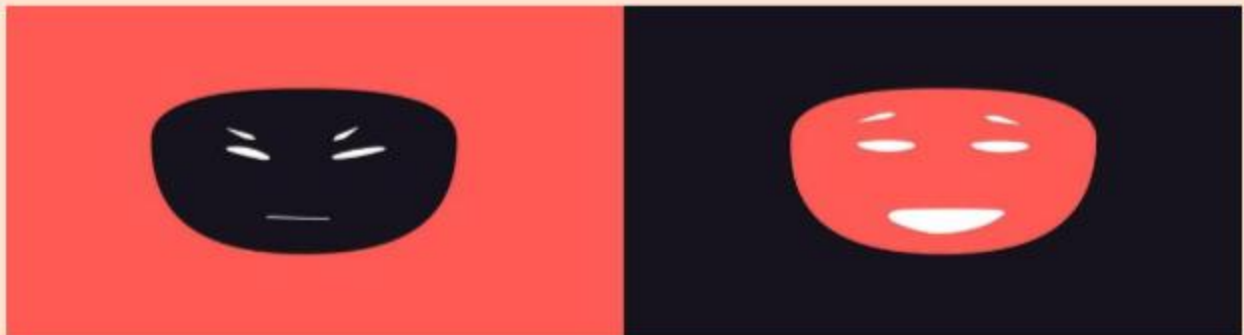
INCONTRO TEORICO-PRATICO DI  
EMBODIED PRACTICE

COME ATTRAVERSO IL CORPO SI MODELLA LA MENTE  
sul tema

*l'alchimia degli opposti*

## **IL FEGATO E IL PRINCIPIO DEL DUE** *regolare lo stress dal trattenere al fluire*

LAVORO CORPOREO E NEURO-PSICO-MOTORIO  
FINALIZZATO AL RIEQUILIBRIO FUNZIONALE FISICO E MENTALE



Il lavoro corporeo proposto permette di

**INTEGRARE GLI OPPOSTI TRA CORPO ED EMOZIONI**  
**AUTOREGOLARNE GLI EFFETTI SU SCHEMI POSTURALI COMPORTAMENTALI E**  
**PSICO COGNITIVI**

### A COSA SERVE

**APPRENDERE CONSAPEVOLI STRATEGIE**  
GESTIRE AUTONOMAMENTE GLI EFFETTI NEFASTI  
DELLO STRESS E MANTENERE LO STATO DI  
SALUTE E BENESSERE FISICO E PSICOLOGICO

### QUANDO

**GIOVEDÌ 26 MARZO**  
dalle ore 20:00 alle ore 21:30

### COSA FAREMO

TCNICHE PSICOCORPOREE  
DI RIEQUILIBRIO PSICOSOMATICO  
→ DI FACILE ESECUZIONE  
→ DI BREVISSIMA DURATA  
→ DI IMMEDIATO EFFETTO

**SABATO 28 MARZO**  
dalle ore 10:00 alle ore 11:30

### DOVE

### PRESSO

**Studio di Fisioterapia Sistemica Integrata Alessandra Brogi**

via Cataliotti, 16 Montevarchi cell 3395731379 email [fisioterapiaolistica@gmail.com](mailto:fisioterapiaolistica@gmail.com)

**ESSERE CONSAPEVOLMENTE NEL CORPO  
RISCOPIRE IL PROPRIO CENTRO DI EQUILIBRIO  
TRA CORPO E MENTE  
È UN ATTO DI CURA PROFONDA**

**FEGATO STRESS E DINAMICHE PSICOCORPOREE DELLA POLARITÀ  
LO STRESS NON È SOLO MENTALE MA SI ORGANIZZA NEL CORPO**

**L'INCAPACITÀ DI RILASSARSI DIPENDE DALLO SQUILIBRIO DEL FEGATO**

**IL FEGATO VIENE CONSIDERATO**

**→ IL LUOGO DELLE CONTRAPPOSIZIONI**

**→ IL CENTRO DELLA REGOLAZIONE ENERGETICA ED EMOTIVA**

**"TENSIONE-RILASCIAMENTO"  
"IPERATTIVITÀ-BLOCCO"  
"ELASTICITÀ-RIGIDITÀ"  
"ATTIVITÀ-SVOGLIATEZZA"  
"RISO-PIANTO"  
"CONTROLLO-PERDITA DI DIREZIONE"**



**RAPPRESENTA**

**IL MOVIMENTO  
LA PIANIFICAZIONE  
LA RIFLESSIONE  
LA DECISIONE**

**E' RESPONSABILE DEL**

**DINAMISMO LA MESSA IN AZIONE L'ADATTAMENTO LA MODULAZIONE**

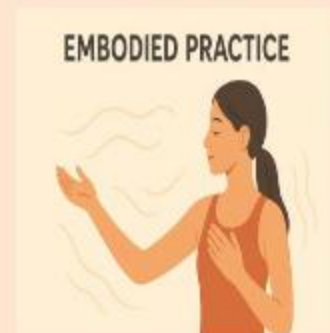
**FILTRA DISINTOSSICA NUTRE**

**E' RISERVA DI CIBO, DI SENTIMENTI E  
DI.....RISENTIMENTI**



**IL LAVORO PSICOCORPOREO DI EMBODIED PRACTICE DIVENTA  
UNA OCCASIONE CONCRETA PER PASSARE  
DALLA REAZIONE AUTOMATICA ALLA REGOLAZIONE CONSAPEVOLE**

- RIDURRE STRESS PROFONDO**
- MIGLIORARE POSTURA E RESPIRO**
- RECUPERARE CENTRATURA E CHIAREZZA**
- TRASFORMARE LA RABBIA IN ENERGIA DIREZIONALE**
- FAVORIRE SICUREZZA INTERNA E PRESENZA**



- Costo €25,00 a sessione**
- Iscrizione obbligatoria**
- abbigliamento comodo**

**CONDUTTRICE RELATRICE**

**ALESSANDRA BROGI**

**Dott.ssa in Fisioterapia**

**ESPERTA IN FISIOTERAPIA SISTEMICA INTEGRATA  
E TECNICHE PSICOCORPOREE**

## PROGRAMMA DELLA SESSIONE DEL WOKSHOP

### Parte teorica:

#### DALLO STRESS AL SINTOMO.....

- IL SISTEMA EPATO –BILIARE LE REAZIONI ALLO STRESS E LE SUE CONSEGUENZE FISICHE E PSICO-EMOZIONALI
- COMPENSI E SINTOMI
  - POSTURALI
  - RESPIRATORI
  - COMPORTAMENTALI
  - ED EMOTIVI
- IL FEGATO IN MTC
- LA NUOVA CONCEZIONE DEL RAPPORTO MENTE-CORPO
- COME IL CORPO MODELLA LA MENTE



### Parte pratica:

#### ...E RITORNO

MODALITÀ D'USO DELLA RESPIRAZIONE  
E DELL'ESERCIZIO PSICOCORPOREO COME ANTIDOTO

#### SCELTA ESECUZIONE E INDICAZIONI DELLE TECNICHE PSICOCORPOREE RESPIRATORIE IN CASO DI:

- SITUAZIONI DI FORTE STRESS
- SINTOMI DEL SISTEMA MUSCOLO SCHELETRICO E SQUILIBRI POSTURALI
- DOLORE CRONICO
- PRESENZA DI SINTOMI DI TIPO NEUROVEGETATIVO
- SINDROMI ANSIOSO DEPRESSIVE
- DISORDINI ALIMENTARI
- DIFFICOLTÀ DEL SISTEMA CARDIORESPIRATORIO
- DISTURBI DEL SISTEMA DIGERENTE
- SQUILIBRI ORMONALI
- ALTERAZIONI DEL BIORITMO SONNO -VEGLIA
- DIFFICOLTÀ DI GESTIONE EMOZIONALE / RELAZIONALE
- RICHIESTA DI POTENZIAMENTO COGNITIVO

